



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Laute, Andreas

Verein: SV TU Ilmenau

Startnummer: 448

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 44:06

Geschwindigkeit: 13,61 km/h

Laufleistung: 4:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 59 (von 153)

Strecken-Platzierung/Männer: 58 (von 129)

Bestzeit der Strecke: 31:30

Kategorie-Platzierung: 10(von 18)

Bestzeit in der Kategorie: 36:22

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt				Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	
Runde 1	1,29	5:11	4:01	6	4:04	46	4:04	1,29	5:11	4:01	7	1:38	81	0:38	
Runde 2	2.075,00	9:03	0:00	10	6:14	66	6:14	2.076,29	14:14	0:00	7	6:41	3	3:41	
Runde 3	2.075,00	9:10	0:00	10	6:10	63	6:10	4.151,29	23:24	0:00	7	12:51	81	5:51	
Runde 4	2.075,00	9:18	0:00	11	2:18	57	8:50	6.226,29	32:42	0:00	7	15:09	81	8:09	
Runde 5	2.075,00	9:31	0:00	10	3:31	61	5:31	8.301,29	42:13	0:00	7	14:40	79	5:40	
Letzte Runde Ziel	411,00	1:53	0:00	6	0:10	59	0:34	10,00	44:06	4:24	10	7:44	58	12:36	